



6月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

6月15日(木)				6月16日(金)				6月19日(月)				6月20日(火)				6月21日(水)				6月22日(木)			
ごはん 牛乳 春雨スープ 家常豆腐				ごはん(減量) 牛乳 じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き あっさり漬け				ミルクパン 牛乳 なすとトマトのシチュー まめまめサラダ 城陽市の玉ねぎ・ トマトを使用!				ごはん 牛乳 えびと冬瓜のすまし汁 いわしのしょうが煮 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 元気肉じゃが キャベツのおひたし				麦ごはん 牛乳 中華丼 揚げしゅうまい 城陽市の玉ねぎを使用!			
カルちゃんたのびday				城陽市の青ねぎを使用!				城陽市の玉ねぎ・ トマトを使用!				城陽市の青ねぎを使用!				城陽市の玉ねぎを使用!							
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量				
(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	90g	(黄) ミルクパン	1こ	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	90g								
(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(黄) 麦	10g								
(赤) 鶏肉	24g	(赤) (冷)油揚げ	8g	(赤) 豚肉スライス	24g	(緑) とうがん	42g	(赤) 豚肉スライス	39g	(赤) 豚肉スライス	39g	(赤) 豚肉スライス	39g	(赤) 豚肉厚めスライス	31g								
(黄) 緑豆はるさめ	4.8g	(黄) じゃが芋	30g	(緑) トマト	24g	(赤) むきえび	24g	(黄) じゃが芋	65g	(黄) じゃが芋	65g	(赤) じゃが芋	65g	(赤) しょうが	0.6g								
(緑) 玉ねぎ	30g	(緑) 玉ねぎ	30g	(緑) なす	24g	(赤) 鶏肉	18g	(緑) 玉ねぎ	65g	(緑) 玉ねぎ	65g	(赤) 鶏肉	18g	(赤) しょうが	0.6g								
(緑) 人参	12g	(緑) 青ねぎ	6g	(緑) 玉ねぎ	54g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) うずら卵水煮	25g								
(緑) キャベツ	18g	(赤) 中辛みそ	8.4g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) しょうが	0.6g	(赤) こうじみそ	1.7g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) 濃口しょうゆ	0.6g	(赤) 削り節	3g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) 淡口しょうゆ	4.8g	(赤) 水	132g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) 塩	0.2g	(赤) さば(一汐・60g)	1切	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) こしょう	0.02g	(赤) キャベツ	37g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) 削り節	3g	(赤) 人参	10g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) 水	120g	(赤) 塩昆布	1.8g	(赤) 人参	24g	(赤) 人参	8.4g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 人参	20g	(赤) 切りいか	25g								
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	39g	(赤) みりん	0.9g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8g								
(赤) 豚肉スライス	23g	(赤) 淡口しょうゆ	0.7g	(赤) 豚肉スライス	13g	(赤) 豚肉スライス	13g	(赤) 豚肉スライス	13g	(赤) 豚肉スライス	13g	(赤) 豚肉スライス	13g	(赤) 豚肉スライス	13g								
(赤) 玉ねぎ	23g	和食を楽しむ献立 		(赤) 大豆(ドライパック)	8g	(赤) 大豆(ドライパック)	8g	(赤) 大豆(ドライパック)	8g	(赤) 大豆(ドライパック)	8g	(赤) 大豆(ドライパック)	8g										
(赤) 人参	13g			(赤) 人参	6g	(赤) 人参	6g	(赤) 人参	6g	(赤) 人参	6g	(赤) 人参	6g										
(赤) おろしにんにく	0.3g			(赤) キャベツ	28g	(赤) キャベツ	28g	(赤) キャベツ	28g	(赤) キャベツ	28g	(赤) キャベツ	28g										
(赤) たけのこ水煮	17g			(赤) 淡口しょうゆ	1.4g	(赤) 淡口しょうゆ	1.4g	(赤) 淡口しょうゆ	1.4g	(赤) 淡口しょうゆ	1.4g	(赤) 淡口しょうゆ	1.4g										
(赤) 赤みそ	2.9g			(赤) レモン汁	0.2g	(赤) レモン汁	0.2g	(赤) レモン汁	0.2g	(赤) レモン汁	0.2g	(赤) レモン汁	0.2g										
(黄) 三温糖	1.3g			(赤) 塩	0.05g	(赤) 塩	0.05g	(赤) 塩	0.05g	(赤) 塩	0.05g	(赤) 塩	0.05g										
(黄) オイスターソース	1.2g			(赤) こしょう	0.02g	(赤) こしょう	0.02g	(赤) こしょう	0.02g	(赤) こしょう	0.02g	(赤) こしょう	0.02g										
(黄) トウバンジャン	0.09g			(赤) 白いりごま	1.6g	(赤) 白いりごま	1.6g	(赤) 白いりごま	1.6g	(赤) 白いりごま	1.6g	(赤) 白いりごま	1.6g										
(黄) 濃口しょうゆ	2.5g			(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7g										
(黄) でんぷん	1.2g			カルちゃんたのびday 		(黄) 水	6.7g	(黄) 水	6.7g	(黄) 水	6.7g	(黄) 水	6.7g										
(黄) 水	6.5g	(赤) とうがん	42g			(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) 冬瓜	42g			(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) とうがん	42g			(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) 冬瓜	42g			(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) とうがん	42g			(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) 冬瓜	42g			(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) とうがん	42g			(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) 冬瓜	42g			(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) とうがん	42g			(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g	(赤) とうがん	42g												
(黄) 水	6.5g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g	(赤) 冬瓜	42g														
栄養価	エネルギー(和カロリ-) 667	たんぱく質(グラム) 29.7	脂肪(グラム) 17.1	エネルギー(和カロリ-) 724	たんぱく質(グラム) 27.5	脂肪(グラム) 28.2	エネルギー(和カロリ-) 785	たんぱく質(グラム) 29.9	脂肪(グラム) 28.8	エネルギー(和カロリ-) 657	たんぱく質(グラム) 33.2	脂肪(グラム) 15.6	エネルギー(和カロリ-) 670	たんぱく質(グラム) 26.8	脂肪(グラム) 14.5	エネルギー(和カロリ-) 787	たんぱく質(グラム) 35	脂肪(グラム) 26.7					

6月23日(金)				6月26日(月)				6月27日(火)				6月28日(水)				6月29日(木)				6月30日(金)			
枝豆ご飯 牛乳 切干大根のみそ汁 ずいきの炒め煮 城陽市の青ねぎを使用!				コッペパン 牛乳 アスパラと ベーコンのスープ 鶏肉の香草焼き NEW!				ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ ちくわのごまマヨサラダ 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 みそワタンスープ チンジャオロースー 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 うま煮 ししやもの唐揚げ カルちゃんたのびday				ごはん 牛乳 夏野菜ハヤシライス フルーツカクテル 城陽市のトマト・ なすを使用!			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量				
(黄) 精白米	90g	(黄) コッペパン	1こ	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g	(黄) 精白米	100g								
(赤) (冷)むき枝豆	9g	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本										
(赤) 塩	0.2g	(赤) ショルダーベーコン	12g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	75g	(赤) ワタナン	6g	(赤) 鶏肉	33g	(赤) 鶏肉	33g	(赤) 鶏肉	33g										
(赤) たきこみわかめ	1g	(赤) しょうが	0.6g	(赤) 豚肉スライス	28g	(赤) 鶏肉	12g	(黄) サロコんにやく(大)	26g	(赤) 鶏肉	33g												
(赤) 牛乳	1本	(赤) おろしにんにく	0.1g	(赤) 玉ねぎ	34g	(赤) 人参	12g	(赤) 人参	26g	(赤) 人参	26g												
(赤) 鶏肉	12g	(赤) キャベツ	24g	(赤) 人参	38g	(赤) キャベツ	24g	(赤) うずら卵水煮	26g	(赤) うずら卵水煮	26g												
(赤) 切り干し大根	4g	(赤) 玉ねぎ	30g	(赤) 干しいたけ	1g	(赤) 緑豆もやし	18g	(黄) じゃが芋	78g	(赤) じゃが芋	78g												
(赤) 人参	12g	(赤) アスパラガス	12g	(赤) 青ねぎ	7g	(赤) (冷)ホールコーン	7g	(赤) 三度豆(生)	8g	(赤) 三度豆(生)	8g												
(赤) 玉ねぎ	24g	(赤) 人参	12g	(赤) しょうが	0.5g	(赤) 青ねぎ	6g	(赤) みりん	0.8g	(赤) みりん	0.8g												
(赤) (冷)豆腐	12g	(赤) パプリカ(黄)	6g	(赤) 濃口しょうゆ	0.9g	(赤) 中辛みそ	9.6g	(黄) 三温糖	3.1g	(黄) 三温糖	3.1g												
(赤) えのきたけ	6g	(赤) 冷凍ブイヨン(特)	7.2g	(赤) 淡口しょうゆ	6.6g	(赤) 白みそ	0.4g	(赤) 淡口しょうゆ	4.3g	(赤) 淡口しょうゆ	4.3g												
(赤) 青ねぎ	4.8g	(赤) 淡口しょうゆ	4.2g	(赤) 三温糖	1.4g	(赤) 冷凍ブイヨン(特)	7.2g	(赤) 濃口しょうゆ	2.6g	(赤) 濃口しょうゆ	2.6g												
(赤) 中辛みそ	8.4g	(赤) 塩	0.3g	(赤) みりん	2.8g	(赤) 水	114g	(赤) 削り節	2.6g	(赤) 削り節	2.6g												
(赤) こうじみそ	1.6g	(赤) こしょう	0.02g	(赤) 酒	1.3g	(赤) 牛肉細切り	45g	(赤) 水	52g	(赤) 水	52g												
(赤) 削り節	3g	(赤) 水	120g	(赤) 削り節	2.1g	(赤) 酒	1.4g	(赤) 粉付きししやも(18g)	2尾	(赤) 粉付きししやも(18g)	2尾												
(赤) 水	126g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1こ	(赤) 水	56g	(赤) 酒	1.4g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) ずいき	29g	(赤) 塩	0.4g	(赤) ちくわ	10g	(赤) 玉ねぎ	49g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 酢	0.8g	(赤) こしょう	0.04g	(赤) かんぴょう	4g	(赤) ピーマン	8g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) (冷)油揚げ	8g	(赤) 白ワイン	0.6g	(赤) (冷)むき枝豆	8g	(赤) たけのこ水煮	17g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 豚肉スライス	17g	(赤) おろしにんにく	0.2g	(赤) 人参	8g	(赤) 三温糖	0.7g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(黄) 突きこんにやく	17g	(赤) バジル(粉末)	0.06g	(赤) キャベツ	5g	(赤) 濃口しょうゆ	4.2g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 人参	8g	(赤) 粉パセリ	0.06g	(赤) ノンエッグマヨネーズ	6g	(赤) オイスターソース	1.1g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(黄) 三温糖	1.3g	(黄) オリーブオイル	1.2g	(赤) 白いりごま	0.6g	(赤) でんぷん	0.8g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g	(赤) 白いりごま	1g	(赤) 上白糖	1.2g	(赤) 水	114g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g	(赤) 淡口しょうゆ	1g	(赤) 淡口しょうゆ	1g	(赤) 水	114g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g	(赤) 塩	0.06g	(赤) 塩	0.06g	(赤) 水	114g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g	(赤) 一味唐辛子	0.01g	(赤) 一味唐辛子	0.01g	(赤) 水	114g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g	(赤) 米油(揚げ油)	3.6g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g	カルちゃんたのびday 		(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g			(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g												
(赤) 淡口しょうゆ	3.3g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g	(赤) 水	114g														
栄養価	エネルギー(和カロリ-) 589	たんぱく質(グラム) 24.5	脂肪(グラム) 15.3	エネルギー(和カロリ-) 713	たんぱく質(グラム) 32.9	脂肪(グラム) 27.2	エネルギー(和カロリ-) 758	たんぱく質(グラム) 30.8	脂肪(グラム) 25.7	エネルギー(和カロリ-) 668	たんぱく質(グラム) 29.2	脂肪(グラム) 18.3	エネルギー(和カロリ-) 722	たんぱく質(グラム) 29.4	脂肪(グラム) 21.4	エネルギー(和カロリ-) 734	たんぱく質(グラム) 24.2	脂肪(グラム) 18.2					

「ずいき」は、里芋の茎(正確には葉柄)です。アクが強いので酢水で下茹でしてから、甘辛く炊き上げます。